



Kylliäinen Milja

Tunne- ja tietoisuustaitojen merkitys yksilön hyvinvoinnille

Kandidaatintutkielma
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA
Intercultural Teacher Education
2020

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden tiedekunta

Tunne- ja tietoisuustaitojen merkitys yksilön hyvinvoinnille (Milja Kylliäinen)

Kandidaatintutkielma, 26 sivua, 0 liitesivua

Syyskuu 2020

Nykymaailman hektisyys vaatii yksilöltä kykyä sopeutua hetkessä nopeisiin muutoksiin. Kehityksen perässä pysyminen edellyttää jatkuvaa tasapainoilua oman hyvinvoinnin sekä ulkoisten vaatimusten välillä. Tämän tasapainon löytämisessä tunnetaitojen kehityksellä ja tietoisuustaitojen harjoittamisella on keskeinen rooli. Tunnetaitojen kehityksen tukemisen tärkeys on tunnistettu koulussa, ja näiden taitojen harjoittaminen on otettu osaksi suomalaista kouluopetusta.

Kandidaatintutkielmassani tarkastelen lähemmin tunne- ja tietoisuustaitojen vaikutuksia yksilön hyvinvointiin. Kerron aiheeseen liittyvien tutkimusten ja kirjallisuuden kautta, miten tunnetaidot ja tietoisuustaidot ovat yhteydessä toisiinsa sekä minkälaisia vaikutuksia niillä on todettu olevan yksilön hyvinvoinnille. Selvitän myös, miten koulu huomioi ja tukee tunne- ja tietoisuustaitojen välisiä yhteyksiä. Tarkastelen opetushallituksen laatimia peruskoulun opetussuunnitelman perusteita sekä opetusministeriön tekemiä linjauksia aiheesta. Lisäksi esittelen tutkielmassani myös kaksi hyvinvointiohjelmää, jotka pyrkivät toiminnallaan tukemaan koulujen opetussuunnitelmien mukaista tunnekasvatusta. Pysin selvittämään, millainen rooli tällaisilla ohjelmilla on suomalaisessa koulukontekstissa.

Tunnetaidot ovat tunteiden käsittelyn taitoja, joihin lukeutuvat esimerkiksi tunteiden tunnistaminen ja säätely. Nämä taidot kehittyvät luontaisesti jokaisella lapsella, mutta niiden kehityskulku on riippuvaista lapsen muusta kehityksestä. Omien tunnetaitojen kehittämistä voi jatkaa myös myöhemmällä iällä. Tietoisuustaidot tukevat tätä kehitystä tasapainottamalla ihmisen mieltä niin, että tunteiden säätely onnistuu.

Tunnetaitojen tukeminen kouluikässä on tärkeää, koska keskilapsuuden vaiheen psykososiaalisella kehityksellä on merkittäviä vaikutuksia yksilön koko loppuelämään. Sosioemotionaaliset taidot paitsi ehkäisevät nuoruuden tunne-elämän ongelmia ja oppimisvaikeuksia, myös ennustavat osaltaan hyvinvointia sekä kykyä selviytyä elämän haasteista myöhemmissäkin elämänvaiheissa.

Avainsanat: Tunteet, tunnetaidot, tietoisuustaidot

Sisältö

1	Johdanto	4
2	Keskeiset käsitteet	6
2.1	Tunteet	6
2.2	Tunnetaidot	6
2.2.1	Tunneäly	7
2.3	Tietoisuustaidot	7
3	Tutkimusasetelma	9
4	Tunnetaitojen kehitys	11
4.1	Tunteiden tunnistaminen	11
4.2	Tunteiden säätely	12
5	Tunne- ja tietoisuustaidot hyvinvoinnin tukena	14
6	Tunnetaitojen kehityksen tukeminen koulussa	16
6.1	MindUP -ohjelma	18
6.2	Terve Oppiva Mieli -hanke	19
7	Tulokset	20
7.1	Minkälainen yhteys tunnetaitojen ja tietoisuustaitojen välillä on?	20
7.2	Minkälaisia yhteyksiä tunnetaidoilla ja tietoisuustaidoilla on yksilön hyvinvointiin?	20
7.3	Miten tunnetaitojen ja tietoisuustaitojen välisiä yhteyksiä huomioidaan ja tuetaan koulussa?	21
8	Pohdinta	22
	Lähteet	24

1 Johdanto

Viime vuosina olen alkanut pohtia, minkälaiseen kulttuuriin ja yhteiskuntaan lapset Suomessa kasvavat. Teknologian kehittyessä ihmiset tarttuvat kiinni kännyköihinsä entistä tiukemmin – erilaisten sovellusten ja palvelujen myötä miltei kaiken voi hoitaa laitteiden kautta, jolloin aidot ihmiskontaktit katoavat. Tämä tuntuukin sopivan hyvin nykyiseen maailmanmenoon; tehokasta, helppoa, nopeaa. Mutta voivatko asiat muuttua liian tehokkaaksi ja helpoksi? Pysyykö sosiaalisen ihmisen psyyke kehityksen perässä?

Yhteiskunnan jäsenenä myös lasten ja nuorten elämään vaikuttavat monenlaiset yhteiskunnalliset päätökset ja tilanteet. Monet vanhempiin kohdistuvat muutokset näkyvät koko perheen arjessa ja heijastuvat myös lasten ja nuorten hyvinvointiin. Suomessa suurin osa lapsista voi hyvin, mutta etenkin juuri perhetilanteet aiheuttavat monille lapsille psykososiaalisia vaikeuksia (Opetusministeriö, 2008).

Medi uutiset (2019) uutisoi lisääntyneistä nuorten mielenterveysongelmista, joista on tullut jo nuorten suurin terveysongelma. Yhtenä näkökulmana ongelmien syyksi jutussa esitetään yhteiskunnan muuttuminen ankarammaksi heikoimpiaan kohtaan (Tuomisto, 2019). Kelan (2020) mukaan mielenterveysongelmien vuoksi sairauspäivärahaa saaneiden määrä on kasvanut jyrkästi vuodesta 2016 lähtien. Myös Kela nostaa yhteiskunnalliset muutokset esiin yhtenä mahdollisena syynä mielenterveyden häiriöiden kasvuun (Kela, 2020).

Tulevana opettajana olen alkanut pohtia, kuinka voin tukea lasten kasvua vahvemmiksi yhä kiireisemmän ja tehokkuutta tavoittelevan yhteiskunnan jäsenenä. Kuinka voin opettaa lapsia vuorovaikutukseen ihmisten kanssa laitteiden sijaan. Kuinka voin auttaa heitä pysähtymään hektisessä maailmassa, ja kuuntelemaan omia tarpeitaan ja tunteuksiaan. Näiden pohdintojen kautta löysin tunnetaidot.

Jalovaara (2006) pitää suurena haasteena nykyajan kasvatuksessa elämisen taitojen oppimista tiedollisen opetuksen ohella, ja korostaa erityisesti tunnetaitojen harjoittelua. Tunnetaitojen avulla lapsi oppii ymmärtämään paitsi omiaan, niin myös toisten tunteita, ajatuksia ja tarpeita. Tunnetaidoilla onkin vahva yhteys sekä yksilön hyvinvointiin myös myöhemmissä elämänvaiheissa, että koko kouluyhteisön toimivuuteen – ne auttavat ehkäisemään kiusaamista ja parantamaan oppilaiden kouluviihtyvyyttä ja opiskelumotivaatiota (Jalovaara, 2006).

Vuonna 2018 suoritin opetusharjoittelun Englannissa. Harjoittelukoulussani oli käytössä MindUP -niminen tietoisuustaito-ohjelma, jonka kautta oppilaat tutustuivat aivojen toimintaan ja tunteisiinsa sekä harjoittelivat pysähtymistä hetkeen. Innostuin pohtimaan, mitä hyötyä tietoisuustaitojen harjoittamisesta olisi tunnetaitojen kehitykselle, ja voisivatko nämä taidot antaa ihmiselle vahvuutta selvitä elämänsä haasteista. Kandidaatintutkielmassani pyrinkin selvittämään tietoisuustaitojen yhteyttä tunnetaitoihin sekä näiden yhteyttä yksilön hyvinvointiin.

2 Keskeiset käsitteet

2.1 Tunteet

Nummenmaa (2010) kertoo tunteiden olevan fysiologisista reaktioista, käyttäytymisen muutoksista eli tunneilmaisista sekä henkilökohtaisista kokemuksista rakentuvia reaktioita, joita ulkoiset tapahtumat herättävät ihmisessä. Tunteet vaikuttavat sekä ihmiskehon vireystilaan, että ihmisen käyttäytymiseen sosiaalisissa tilanteissa ja siihen, kuinka ihminen tulkitsee erilaisia tapahtumia ympäristössään (Nummenmaa, 2010).

Kokkonen (2010) mukaan tunteiden tehtävä yksilön kannalta on ohjailla ihmisen toimintaa sellaiseen suuntaan, joka tukee elossa pysymisen sekä hyvän ja merkityksellisen elämän tavoitteita. Tunteet sekä auttavat suojelemaan yksilöä hänen hyvinvointiaan uhkaavilta tekijöiltä, että ohjaavat yksilöä omien mieltymysten mukaisten ja rentouttavien harrastusten ja asioiden pariin, tämän hyvinvointia tukeakseen (Kokkonen, 2010). Positiivisen psykologian mukaan myönteisillä tunnekokemuksilla on suuri merkitys ihmisen hyvinvointiin niiden vahvistaessa terveyttä sekä tunnetta elämän tarkoituksellisuudesta. Ne helpottavat selviytymistä kielteisistä tunnekokemuksista, ja tukevat osaltaan myös keskittymistä, oppimista, muistia sekä luovaa ongelmanratkaisua (Kokkonen, 2010).

Kokkonen (2010) toteaa tunteiden myös ohjailevan ihmisen käyttäytymistä vuorovaikutustilanteissa ja auttavan tulkitsemaan erilaisia sosiaalisia tilanteita, mikä helpottaa ihmisen sosiaalisen elämän sujuvuutta. Myönteiset sosiaaliset tunnekokemukset, kuten empatia ja kiintymys edistävät vuorovaikutusta ja auttavat ylläpitämään ihmissuhteita. Toisaalta esimerkiksi häpeä ja syyllisyys auttavat ihmistä rajoittamaan sellaista käytöstä, joka ei tämän ympäristössä ole sosiaalisesti hyväksyttävää (Kokkonen, 2010).

2.2 Tunnetaidot

Tunnetaidoilla tarkoitetaan kykyä tunnistaa ja nimetä niin omia, kuin toistenkin tunteita ja ymmärtää mikä tunteen on aiheuttanut, sekä taitoa vaikuttaa omaan tunneilmaisuun (Jalovaara, 2006). Jalovaara (2006) kuvailee tunnetaitoja haasteiden käsittelykykynä, pettymyksen ja turhautumisen sietona ja impulssien hallintana. Lisäksi hän pitää tunnetaitona myös erilaisuuden suvaitsemista (Jalovaara, 2006).

2.2.1 Tunneäly

Kokkonen (2010) esittelee Saloveyn ja Mayerin laatiman mallin, johon on kiteytetty ne tunnetaidot, jotka aikuisten elämässä ovat olennaisimpia. Nämä neljä tunnetaitoihin kuuluvaa osa-aluetta Salovey ja Mayer ovat tutkimuksissaan määritelleet edelleen tunneällyn käsitteeksi (Kokkonen, 2010). Perustavimmat kyvyt mallissa ovat tunteen ilmaiseminen, havaitseminen ja arvioiminen. Kokkonen (2010) kuvaa tähän osa-alueeseen kuuluvaksi paitsi omien, myös muiden ihmisten tunteiden tunnistamisen. Seuraavana osa-alueena hän esittelee kyvyn tunnekokemuksien käyttämisestä ajattelun tukena. Tähän taitoon liittyy tunteen arvioiminen ja punnitseminen suhteessa toiseen tuntemukseen tai ajatukseen, sekä kyky antaa tunteen säädellä tarkkaavaisuutta (Mayer, Salovey, Caruso & Cherkasskiy, 2011). Nämä taidot ovat hyödyllisiä esimerkiksi sellaisissa tehtävissä, joihin tarvitsee ongelmanratkaisua, luovuutta tai monien näkökulmien käsittelyä (Kokkonen, 2010). Mayer kollegoineen (2011) kertoo kolmannen osion käsittävän kyvyn ymmärtää ja analysoida tunteita ja niihin liittyviä säännönmukaisuuksia, esimerkiksi millaisissa tilanteissa tietynlaiset tunteet heräävät, ja kuinka yksi tunne purkautuu tai muuttuu toiseksi tunteeksi. Viimeisenä osa-alueena on kyky hallita ja säädellä sekä omia, että toisten tunteita (Mayer ym., 2011). Tämän tunneällyn mallin hierarkkisessa järjestyksessä juuri tunteiden säätelyn kyky on ylimpänä, sillä pystyäkseen hyödyntämään erilaisia säätelystrategioita yksilön tulee ensin hallita muut mallissa esitetyt taidot (Kokkonen, 2010).

2.3 Tietoisuustaidot

Tietoisuustaidot on eräs tulkinta englanninkielisestä termistä ”mindfulness”. Schonert-Reichl ja Lawlor (2010) esittävät, että kyseinen termi voidaan määritellä eri tavoin riippuen kontekstista ja tieteenalasta, mutta kaikkia määritelmiä yhdistää ajatus kyvystä kohdistaa huomiota. Mindfulness on tietoisuuden tila, joka auttaa keskittymään nykyhetken tapahtumiin sekä vahvistaa ihmisen tietoisuutta itsestään (Schonert-Reichl & Lawlor, 2010). Itsetuntemusta vahvistetaan tietoisuustaitoharjoittelulla, keskittymällä omaan kehoon ja mieleen ja tarkastelemalla hyväksyvästi niiden tuntemuksia ja sisältöä (Myllyviita, 2016). Mindfulnessiin yhdistetään usein myös avoinmielisyyden ja vastaanottavuuden piirteitä (Schonert-Reichl & Lawlor, 2010).

Käännöksiä ”mindfulness”-termille on useita. Lehto (2014) käyttää termiä tiedostava hyväksyvä läsnäolo, kun taas Myllyviita (2016) puhuu tietoisesta läsnäolosta. Kortelainen, Saari ja Väänänen (2014) puolestaan esittävät termin ”tietoisuustaidot” olevan yleinen käännös

mindfulnessille. Lehto (2014) kuitenkin arvostelee tietoisuustaitojen käännöksen rajaavan mindfulnessin ajatusta liiaksi vain harjoiteltaviin taitoihin unohtaen sen liittyvän myös synnynnäiseen ominaisuuteen.

3 Tutkimusasetelma

Käytän kandidaatintutkielmani toteutustapana kuvailevaa kirjallisuuskatsausta. Kyseinen tutkimusmetodi ei rajoita minua tarkastelemaan tutkimusaihattani suppeasti, vaan pystyn rakentamaan kattavampaa kokonaiskuvaa siitä, mitä tunne- ja tietoisuustaidot pitävät sisällään (Salminen, 2011). Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen valinta tutkimusmetodiksi on kandidaatintutkielmani kannalta toimiva ratkaisu, sillä pyrin rakentamaan laajaa ymmärrystä tunne- ja tietoisuustaitoihin liittyvistä ilmiöistä.

Kandidaatintutkielmassani pyrin luomaan itselleni kokonaisvaltaista ymmärrystä aiheestani perehtymällä tietoisuus- ja tunnetaidoista tehtyihin tutkimuksiin. Tutkimusaineistoa valitessani pyrin siihen, että hyödyntämäni tutkimukset ovat tuoreita, 2010-luvulla julkaistuja, sekä mahdollisuuksien mukaan vertaisarvioituja. Valitsin myös aineistooni runsaasti tutkittaviin ilmiöihin liittyvää suomenkielistä kirjallisuutta, jotta tutkimustulokseni olisivat heijastettavissa suomalaiseen kontekstiin.

Tutkimusaineistoni koostuu yhteensä 30 artikkelista ja kirjasta. Nämä julkaisut olen hakenut Oula-Finnan sekä Helsingin ja Oulun kaupunginkirjastojen tietokannoista. Käyttämiäni hakusanoja ovat olleet *tietoisuustaidot*, *tunnetaidot*, *tunteet*, *hyvinvointi* ja *psykyminen kehitys*. Lisäksi olen käyttänyt englanninkielisiä hakusanoja *mindfulness*, *emotional skills* sekä *emotion regulation*.

Termille ”mindfulness” on olemassa monia määritelmiä ja tulkintoja. Itse tahdon keskittyä kandidaatintutkielmassani juuri mindfulnessiin liittyviin kehitettäviin taitoihin ja niiden harjoittamiseen. Näin ollen päädyin käyttämään termiä ”tietoisuustaidot”, sillä se tuntui tähän tarkoitukseen sopivimmalta.

Eräs tutkimukseni kannalta olennainen asia on selvittää kuinka tunne- sekä tietoisuustaidot näkyvät alakoulussa. Tämän selvittämistä varten hyödynnän Suomen alakoulun opetusta määritteleviä aineistoja kuten opetussuunnitelmaa. Esimerkkinä luokanopettajille suunnatuista tietoisuustaitokasvatuksen välineistä esittelen tutkielmassani amerikkalaisen MindUP - tietoisuustaito-ohjelman sekä suomalaiseen kouluympäristöön rakennetun Terve Oppiva Mieli -hankkeen (TOM). Näitä hankkeita tutkimalla pyrin selvittämään, millä tavoin tietoisuustaitojen harjoittelua toteutetaan nykypäivän kouluissa.

Päätin tarkastella tunne- ja tietoisuustaitojen kehitystä keskilapsuuden aikana, ikävuosien 6–12 välillä, jolloin lapsen sosiaalinen ympäristö laajenee huomattavasti hänen aloittaessa koulun. Tämä vaikuttaa olennaisesti yksilön sosioemotionaalisten sekä kognitiivisten taitojen kehitykseen, jolla on merkittäviä vaikutuksia myös yksilön myöhempiin elämänvaiheisiin (Nurmi ym., 2014). Haluan myös erityisesti tutkia, miten koulu voi tukea lapsen tunnetaitojen kehitystä. Kohderyhmän rajaaminen 6–12-vuotiaisiin lapsiin ja heidän kehitykseensä tukee myös tätä tarkoitusta.

Kandidaatintutkielmani kautta pyrin löytämään vastaukset tutkimuskysymyksiini:

1. Minkälainen yhteys tunnetaitojen ja tietoisuustaitojen välillä on?
2. Minkälaisia yhteyksiä tunnetaidoilla ja tietoisuustaidoilla on yksilön hyvinvointiin?
3. Miten tunnetaitojen ja tietoisuustaitojen välisiä yhteyksiä huomioidaan ja tuetaan koulussa?

4 Tunnetaitojen kehitys

Vicari, Snitzer Reilly, Pasqualetti, Vizzotto ja Caltagirone toteavat lapsen oppivan tunnistamaan ja nimeämään erilaisia tunteita kasvonilmeistä asteittain. Heidän tutkimustensa mukaan tunteiden tunnistamisen kyky kehittyikin tasaisesti ainakin 10. ikävuoteen asti, vaikka joitakin kehitysharppauksiakin on nähtävissä ikävuosien 5–6 sekä 7–8 välillä (Vicari ym., 2000). Nurmi ja kollegat (2014) esittävät lapsen tunneilmaisun kehittyvän ja tunteiden tulkinnan kyvyn muodostuvan muun kehityksen mukana vähitellen. Keskilapsuuden vaiheessa lapsi ymmärtää jo paitsi omia, myös muiden tunteita, ja tiedostaa tunnekokemusten olevan tilannekohtaisia – sama tapahtuma voi aiheuttaa itsessä erilaisia tuntemuksia näkökulmasta riippuen (Nurmi ym., 2014). Nurmi ja kollegat (2014) kertovat, että keskilapsuudessa opitaan myös erilaisia tunteiden säätelystrategioita. Usein ennen 10. ikävuotta lapsi osaakin jo esimerkiksi hakea tukea toisilta ihmisiltä, miettiä asioita useista näkökulmista, ohjata omaa ajatteluaan sekä käyttää ongelmanratkaisutaitoja tunteita säädelläkseen (Nurmi ym., 2014).

4.1 Tunteiden tunnistaminen

Tunteiden tehtävä on ohjata ihmistä toimimaan tilanteissa, joissa toimiminen on olennaista ihmisen oman elämän ja hyvinvoinnin turvaamiseksi (Nummenmaa, 2010). Myllyviidan (2016) mukaan tunteiden tunnistamisen kyvyn avulla yksilön on helpompi ymmärtää omia tarpeitaan, ajatuksiaan sekä arvojaan. Haasteet tunteiden tunnistamisessa voivat aiheuttaa esimerkiksi vääriä tulkintoja vuorovaikutustilanteissa, mikä vaikeuttaa sosiaalisten suhteiden muodostamista sekä ylläpitämistä (Myllyviita, 2016). Sen sijaan ihmiset, jotka ymmärtävät omia tunteitaan ja ovat tietoisia niiden taustalla toimivista tekijöistä, ymmärtävät myös toisten tunteita ja toimintaa paremmin, mikä on heille eduksi sosiaalisissa tilanteissa (Miners, 2007).

Suomessa toteutetussa tutkimuksessa (2014) mitattiin kognitiivisten taitojen ja tunteiden tunnistamisen yhteyttä tutkimalla, kuinka hyvin 3–6-vuotiaat lapset kykenevät tunnistamaan tunteita ihmisistä otetuista valokuvista. Tunteiden tunnistamisen osio toteutettiin neljässä, eri tehtäviä sisältävässä, osassa (Rosenqvist, Lahti-Nuuttila, Laasonen & Korkman, 2014). Ensimmäisessä osassa lasten tehtävänä oli tunnistaa, esiintyykö kahdessa eri valokuvassa sama tunnetila, ja muissa osioissa heidän tuli löytää aina kaksi samaa tunnetta kuvastavaa kuvaa eri kokoisten kuvasarjojen joukosta. (Rosenqvist ym., 2014).

Rosenqvist ja kollegat (2014) kertovat tutkimuksen tuloksissa, että lapsilla on kyky tunnistaa perustunteita hyvinkin tarkasti ja tunteiden tunnistamisen taito kehittyy selkeästi ikävuosien 3 ja 6 välillä. Tulosten perusteella on myös nähtävissä, että kyvyllä tunnistaa tunteita on positiivinen yhteys kognitiivisiin taitoihin (Rosenqvist ym., 2014). Rosenqvist ja kollegat (2014) kertovatkin, että tunnetaidoilla on havaittavissa oleva yhteys keskittymisen ylläpitämiseen, sosiaalisissa tilanteissa pärjäämiseen sekä etenkin kielellisiin taitoihin. Toisaalta, kun sekä tunnetaidot että kielellinen osaaminen ovat heikkoja, ne voivat vaikuttaa negatiivisesti yksilön sosiaaliseen kompetenssiin (Rosenqvist ym., 2014).

4.2 Tunteiden säätely

Dunderfeltin (2006) mukaan omille tunteilleen tulee antaa tilaa - jos niitä ei tunnista ja salli, ne vahvistuvat ja ikään kuin patoutuvat psyydessä tullessaan torjutuiksi. Tukahdutettuna ja torjuttuna tunteet ovat vaikeampi kohdata, ja niistä on haastavampaa päästä eteenpäin (Dunderfelt, 2006). Tunteitaan tukahduttava ihminen myös etäännyy herkästi muista ja kohtaa vaikeuksia ihmissuhteissaan, mikä osaltaan vahvistaa huonoa oloa edelleen ja heikentää yksilön hyvinvointia (Myllyviita, 2016). Tukahduttamisen sijaan ihmisen tulisikin käsitellä tunteitaan tunteiden säätelyn strategioiden avulla, jolloin myös hänen mielensä pysyisi mahdollisimman tasapainoisena ja toimintakykyisenä. (Nurmi ym., 2014).

Nummenmaa (2010) kertoo, että vaikka jonkin tilanteen aiheuttaman tunnereaktion syntymiseen ei tietoisesti voisi vaikuttaa, tämän tunteen vaikutukset eivät silti aina ulotu ihmisen toimintaan. Tunteiden säätelykyvyn ansiosta ihminen voikin sekä hallita tunneilmaisuaan ja käyttäytymistään, että säädellä tunteidensa voimakkuutta ja sitä, mitä tunteita hän missäkin tilanteessa kokee (Nummenmaa, 2010). Kuten Kokkonen (2010) toteaa, yksi tunteiden säätelyn keskeisimmistä tarkoituksista onkin auttaa yksilöä keventämään mieltään sellaisilta tunteilta, jotka tämä kokee liian raskaiksi, jotta hänen mielessään säilyisi psyykkisen hyvinvoinnin edellyttämä tasapaino.

Tunteiden säätelyn lähtökohtana on paitsi itse tunnereaktion tunnistaminen, myös niiden syiden ja tilanteiden erottaminen, jotka tunteen ovat aiheuttaneet (Nummenmaa, 2010). Tunteiden säätelymenetelmiä on kahdenlaisia: ennakoivia, joiden kautta tunteen aiheuttavaan tilanteeseen yritetään vaikuttaa jo ennen tunnereaktion heräämistä, sekä itse tunnereaktioihin kohdistettuja (Myllyviita, 2016). Nämä reaktiosidonnaiset menetelmät pyrkivät muuttamaan tilanteen sijaan

sen jo herättämää tunnereaktiota, esimerkiksi lieventämällä sitä tai muuttamalla se muunlaisiksi tuntemuksiksi (Nummenmaa, 2010).

Nummenmaa (2010) esittää esimerkkejä ennakoivista säätelykeinoista. Hänen mukaansa kielteistä tunnetta herättävään tapahtumaan voi ensinnäkin pyrkiä vaikuttamaan etukäteen pyrkimällä pois tilanteesta tai koittamalla muuttaa sitä. Toinen tapa on koittaa vaimentaa tunnereaktiota siirtämällä oma tarkkaavaisuus ympäristössä muihin, kuin säädeltävää tunnetta herättäviin tekijöihin (Nummenmaa, 2010). Kokkosen (2010) mukaan tällainen tarkkaavaisuuden uudelleenohjaaminen on erityisen tehokas säätelykeino, jota ihminen käyttää usein tiedostamattaankin. Näiden keinojen lisäksi yksilö voi myös säädellä tunteen voimakkuutta kognitiivisen muutoksen kautta, jolloin hän pyrkii muuttamaan omaa suhtautumistaan ja tulkintaansa tunteita herättävästä tilanteesta niin, ettei se enää aiheuttaisi kielteistä tunnereaktiota (Nummenmaa, 2010). Tällaisia säätelykeinoja käytettäessä onkin olennaista, että ihminen kykenee arvioimaan tunteita herättäviä tapahtumia monipuolisesti ja koittaa ymmärtää vaikuttavia tekijöitä näiden tilanteiden takana (Nurmi ym. 2014).

Kuten Nummenmaa (2010) toteaa, useisiin tunnereaktioita aiheuttaviin tapahtumiin ei kuitenkaan itse voi vaikuttaa, ja silloin ennakoivat tunteiden säätelyn strategiat eivät ole mahdollisia. Tällaisissa tilanteissa ihminen voi yrittää säädellä ja tasapainottaa omia tunteitaan muuttamalla omaa olotilaansa niin, että hänen onnistuisi säilyttää mielensä toimintakykyisenä kielteisestä tunnereaktiosta huolimatta (Nummenmaa, 2010). Ihminen voi yrittää vaikuttaa säädeltävän tunteen osatekijöihin – tunnekokemukseen, fysiologiseen reaktioon sekä käyttäytymiseen – suuntaamalla ajatuksensa muihin asioihin ja keskittymällä pitämään keholliset tunneilmaisut kuten kasvoniilmeet muuttumattomina ja hengityksen tasaisena (Nummenmaa, 2010). Tällaiset reaktiosidonnaiset säätelykeinot eivät kuitenkaan poista itse kielteisen tunteen aiheuttajaa, vaan pikemminkin vain auttavat herättämään tämän tunteen rinnalle myös muita, miellyttävämpiä tuntemuksia, jotka tasoittavat yksilön tunneilmapiiriä ja tarjoavat lähinnä hetkellistä helpotusta (Nummenmaa, 2010).

5 Tunne- ja tietoisuustaidot hyvinvoinnin tukena

Myllyviidan (2016) mukaan tietoisuustaitojen harjoittelulla on todettu olevan positiivisia vaikutuksia kognitiiviseen toimintakykyyn. Se helpottaa keskittymistä ja parantaa työmuistia sekä avaruudellisen hahmottamisen kykyä. Tietoisuustaitojen harjoittelu myös vähentää ahdistusta ja stressiä sekä vaikuttaa myönteisesti unen laatuun (Myllyviita, 2016). Tietoisuustaitoharjoitukset vaikuttavat myös tunnereaktioiden prosessoinnin kannalta keskeisen tekijän, mantelitumakkeen, toimintaan, minkä seurauksena ihmisen on helpompi suhtautua tyynesti erilaisiin tunnereaktioita aiheuttaviin ärsykkeisiin (Myllyviita, 2016).

Myllyviita (2016) kuvaa tietoisuustaitoja ja hetkeen pysähtymistä keskeisinä taitoina tunteiden säätelyn taustalla. Rauhoittumalla tarkastelemaan omaa kehoa ja mieltä voi opetella tunnistamaan itsessään erilaisia tunteita ja tarpeita, joita ennen ei ole tiedostanut (Myllyviita, 2016). Myllyviidan (2016) mukaan tietoisuustaitojen harjoittelun kautta on myös helpompi nähdä ja ymmärtää tunteiden ja olotilojen yhteys omaan käyttäytymiseen. Tietoisuus omista tuntemuksista ja ajatuksista käyttäytymistä ohjaavina tekijöinä on olennaista, jotta omaa käyttäytymistä voi säädellä ja muuttaa (Myllyviita, 2016).

Nummenmaa (2010) kertoo James Grossin johtamista tutkimuksista liittyen tunteiden säätelyyn ja erilaisten kognitiivisten toimintojen välisiin yhteyksiin sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön toiminnassa havaittaviin tunteiden säätelyn vaikutuksiin. Tutkimuksiin osallistuneille koehenkilöille näytettiin videoita, jotka yleisesti herättävät ihmisessä vahvoja ikäviä tuntemuksia (Nummenmaa, 2010). Osaa koehenkilöistä ohjeistettiin videoita katsellessaan säätelmään tunteitaan eri tavoin, ja heidän kehoissaan tapahtuneita muutoksia tutkittiin sympaattista hermostoa ja sydän- ja verenkiertoelimistöä tarkkailemalla (Nummenmaa, 2010).

Nummenmaan (2010) mukaan koetuloksissa havaittiin, että osallistujat, jotka pyrkivät ennakoivasti säätelmään tunnereaktioidensa voimakkuutta suhtautumalla videoon neutraalisti, onnistuivat todella vähentämään kokemaansa epämukavuutta. Tällainen kognitiiviseen muutokseen pyrkivä strategia ei kuitenkaan aiheuttanut muutoksia muuten kuin tietoisessa tunnekokemuksessa. Videon katselu vaikutti kasvonilmeisiin sekä hermoston toimintaan ja sai niissä aikaan samanlaisia muutoksia kuin niiden koehenkilöiden kohdalla, jotka eivät säädelleet omia tunteitaan lainkaan (Nummenmaa, 2010). Osaa koehenkilöistä ohjeistettiin käyttämään tunteidensa säätelyssä reaktiosidonnaista strategiaa, jonka avulla he koettivat tietoisesti peittää tunnereaktioitansa videoita katsellessaan (Nummenmaa, 2010). Vaikka strategian

pyrkimyksenä onkin jo heräkkeen tunnetilan säätöminen, koetulosten mukaan säätelyn vaikutuksia ei kuitenkaan ollut havaittavissa kuin kasvonilmeiden kohdalla. Koehenkilöiden kokema epämiellyttävyys ei nimittäin vähentynyt juurikaan, vaikka he eivät ilmentäneetkään tunteita kasvoillaan (Nummenmaa, 2010). Lisäksi tunnereaktioiden peittämisestä huomattiin aiheutuvan negatiivisia fysiologisia vaikutuksia, sillä näillä koehenkilöillä tapahtui suurempia muutoksia sydän- ja verisuonijärjestelmän toiminnassa sekä ihon sähkönjohtavuudessa, kuin muilla osallistujilla (Nummenmaa, 2010). Grossin johtamat tutkimukset osoittavat, että tunteiden peittämisellä on fysiologisia haittavaikutuksia, jotka pitkällä aikavälillä voivat johtaa häiriöihin sydän- ja verenkiertoelimistössä (Nummenmaa, 2010).

Nummenmaa (2010) esittää, että tarkoituksenmukaisen tunteiden hallinnan kannalta yksilön on olennaista tiedostaa erilaisten tunteiden säätelymenetelmien hyödyt eri tilanteissa. Jos tunteitaan säätölee ennakoivasti esimerkiksi niin, että vain välttelee aina tietynlaisia tilanteita, se saattaa pitkällä aikavälillä rajoittaa huomattavasti jotakin elämän osa-aluetta (Nummenmaa, 2010). Tämä voi lopulta alkaa vaikuttaa yksilön elämänlaatuun kielteisesti. Toisaalta jo heräkkeiden tunnereaktioiden säätöminen on ennakoivia säätelymenetelmiä kuormittavampaa, ja pitkällä aikavälillä myös haitallista terveydelle (Nummenmaa, 2010). Yksilön tulisikin tiedostaa mitä erilaiset tilanteet häneltä edellyttävät ja vaihdella säätelymenetelmiä näiden edellytysten mukaan (Myllyviita, 2016). Tunteiden joustava ja monipuolinen säätely on vähintään yhtä tärkeää kuin kyky säädellä tunteitaan jollakin tietyllä menetelmällä (Bonanno & Burton, 2013).

6 Tunnetaitojen kehityksen tukeminen koulussa

Nurmi ja kollegat (2014) kertovat kouluiän olevan ihmisen psykososiaalisen kehityksen kannalta olennainen vaihe, joka voi vaikuttaa merkittävästi yksilön sosioemotionaaliseen hyvinvointiin myös myöhemmissä elämänvaiheissa. Selviytymisen ja pystyvyyden kokemukset koulussa rakentavat myönteistä minäkäsitystä, joka osaltaan suojaa ihmistä erilaisten haasteiden edessä koko tämän loppuelämän ajan (Nurmi ym., 2014). Psykkisen hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että lapsi kokee positiivisuuden ja tavoitteellisuuden tunteita oppimisessa, sillä minäkäsityksen epäonnistunut rakentuminen aiheuttaa lapselle taitamattomuuden ja alemmuuden kokemuksia (Nurmi ym., 2014). Nurmi ja kollegat (2014) kertovat, että tällaisten negatiivisten tunteiden vahvistuminen vaarantaa lapsen tasapainoisen sosioemotionaalisen kehityksen ja altistaa lapsen erilaisille tunne-elämään liittyville häiriöille, kuten masennukselle, aggressiivisuudelle ja käytöshäiriöille. Näiden käytöshäiriöiden on todettu olevan pitkäaikaisia ja kytköksissä myöhempien elämänvaiheiden vaikeuksiin, esimerkiksi mielenterveys- ja päihdeongelmiin sekä haasteisiin ihmissuhteissa ja työelämässä (Nurmi ym., 2014).

Sosioemotionaalisten taitojen ongelmien on myös todettu olevan yhteydessä oppimisvaikeuksiin (Lappalainen, Hotulainen, Kuorelahti & Thuneberg, 2008). Raver ja Zigler kertovat artikkelissaan (1997), että tunteiden ja käyttäytymisen säätelytaidot sekä sosiaalinen sopeutuminen ovatkin akateemisten valmiuksien ohella tärkeitä koulumenestykseen vaikuttavia osa-alueita (Raver & Zigler, 1997). Myös Webster-Stratton ja Reid (2004) toteavat, että lapsen koulumenestykselle voi olla merkittävästi hyötyä, jos häntä ohjeistetaan ja tuetaan tunteiden säätelyssä sekä sosiaalisissa tilanteissa pärjäämisessä. Etenkin silloin näissä asioissa auttaminen on tärkeää, jos lapsi kokee olevansa stressaantunut (Webster-Stratton & Reid, 2004).

Opetusministeriön vuosille 2007–2012 laatimassa kehittämissuunnitelmassa (2008) on tunnistettu koulun aikaisempaakin keskeisempi rooli lapsen hyvinvoinnin sekä sosioemotionaalisen kehityksen tukemisessa (Opetusministeriö, 2008). Myös vuosien 2011–2016 kehittämissuunnitelmassa (2012) sosioemotionaalisten taitojen tukeminen mainitaan oppilaiden hyvinvoinnin sekä kiusaamisen ehkäisyn yhteydessä (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2012). Vuonna 2016 käyttöön otetun peruskoulun opetussuunnitelman perusteissa (2014) tunnetaitojen kehityksen tukeminen mainitaan lyhyesti kaikkien peruskoulun vuosiluokkien laaja-alaisen osaamisen tavoitteissa (Opetushallitus [OPH], 2014). Tunnetaitojen

harjoittelemineen on lisäksi sisällytetty alakoulun vuosiluokilla ympäristöopin, uskonnon sekä musiikin oppiaineiden sisältöihin ja tavoitteisiin, ja yläkoulun puolella se mainitaan osana terveystiedon oppimäärää (OPH, 2014).

Kuten Kokkonen (2010) huomauttaa, siitä huolimatta, että Opetushallituksen linjaamissa perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014) tunnetaitojen opetusta on sisällytetty jokaisen luokka-asteen opintoihin, opetuksen toteutus voi todellisuudessa vaihdella suuresti eri koulujen ja kuntien välillä niiden omien opetussuunnitelmien mukaisesti. Tämä tarkoittaa, että joissakin kouluissa esimerkiksi terveystiedon opetus voi olla järjestetty vain joillakin tietyillä luokka-asteilla (Kokkonen, 2010). Näin ollen terveystiedon oppiaineen sisältöjen, kuten tunnetaitojen, opetus rajoittuu vain näiden luokka-asteiden varaan sen sijaan, että taitojen kehitystä tuettaisiin jokaisella luokalla (Kokkonen, 2010).

Kokkonen (2010) nostaa peruskoulun opetussuunnitelman perusteissa (2014) mainittujen ympäristöopin, musiikin, uskonnon sekä terveystiedon lisäksi myös liikunnan, äidinkielen ja kuvaamataidon esiin oppiaineina, joiden opetukseen myös tunnetaitojen harjoittamisen voi integroida luontevasti. Myös Jalovaara (2006) mainitsee taito- ja taideaineiden sekä liikunnan tuntien soveltuvan hyvin tunnetaitojen harjoittamiseen, ja korostaa erityisesti toiminnallisten, vuorovaikutustaitoja kehittävien työskentelytapojen merkitystä.

Kuten Kokkonen (2010) kertoo, opetushallituksen sekä kunta- ja koulukohtaisten opetussuunnitelmien linjausten mukaisen opetuksen lisäksi kouluilla on mahdollisuus tehostaa oppilaiden sosioemotionaalisten taitojen kehitystä kouluopetusta täydentäviä opetus- ja kasvatusohjelmia apunaan käyttäen. Yhdysvaltalainen järjestö CASEL (Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning) tukee sosioemotionaalisten taitojen oppimista, ja tekee eri kasvatusohjelmista tutkimuksia (Kokkonen, 2010). Tutkimustensa pohjalta CASEL suosittelee koulujen käytettäväksi toimivimpia ohjelmia, jotka pyrkivät yhteistyössä koulun kanssa edistämään oppilaiden hyvinvointia esimerkiksi arvokasvatuksen tai vuorovaikutustaitojen opetuksen kautta (Kokkonen, 2010).

Kouluissa käytettyjen tunnekasvatusohjelmien on tutkittu edistävän sosioemotionaalisten taitojen kehitystä, esimerkiksi parantamalla tunteiden tunnistamisen kykyä ja vahvistamalla lapsen tietämystä tunteista (Webster-Stratton, Reid & Stoolmiller 2008). Lisäksi niillä on positiivista vaikutusta keskittymiskykyyn ja koulukäyttäytymiseen, sekä sosiaaliseen kompetenssiin (Bierman ym., 2010). Toisaalta, kuten Jalovaara (2006) toteaa, kaikissa kouluissa maksullisten kasvatusohjelmien käyttö ei ole mahdollista. Hän arvioikin niiden

soveltuvan ennemmin täydentämään koulun omaa, vajavaista tunnetaitojen opetusta, kuin kokonaan korvaamaan pysyvästi koulussa järjestettävän tunnekasvatuksen (Jalovaara, 2006).

6.1 MindUP -ohjelma

MindUP on amerikkalainen, The Goldie Hawn Foundation -järjestön kehittämä sosioemotionaalisen oppimisen ohjelma, jonka tavoitteena on tarjota koululle keinoja lapsen itsesäätelyn ja keskittymiskyvyn kehityksen tukemiseen sekä lapsen kokeman stressin ja ahdistuksen vähentämiseen (Jones ym., 2017). Ohjelman opetussisällössä yhdistellään tietoisuustaitojen, positiivisen psykologian sekä neurotieteen aihealueita (Maloney, Lawlor, Schonert-Reichl & Whitehead, 2016).

Jones ja kollegat (2017) kertovat MindUP -ohjelman sisältävän 15 oppituntia, jotka käsittelevät ihmisen aivojen toimintaa, tietoista aistimista, liikkumista sekä toimintaa, tietoisuuden keskittämistä, toisen näkökulman huomioon ottamista, ystävällisyyttä, optimismia sekä kiitollisuutta. Oppitunnit on tarkoitus pitää tasaisesti lukuvuoden aikana, minkä lisäksi opetusryhmässä tehdään päivittäin kolmesti lyhyt kuuntelu- ja hengitysharjoitus, jonka tarkoituksena on harjoitella tietoista keskittymistä (Jones ym., 2017). Kuten Maloney ja kollegat (2016) toteavat, lapsi voi käyttää harjoitusta myös itsesäätelyn välineenä, joka auttaa rauhoittamaan mielen esimerkiksi ennen päätöksentekoa. Tällöin esimerkiksi stressin tai tunteiden keskellä ei tule reagoineeksi liian hätäisesti, ilman harkintaa (Maloney ym., 2016).

Schonert-Reichl ja kollegat (2015) ovat tutkineet MindUP -ohjelman toimivuutta kouluissa. Heidän tutkimuksensa osoittavat, että ohjelman menetelmät sekä tukevat kognitiivisten taitojen kehitystä, että edistävät merkittävästi sosioemotionaalista kompetenssia ja hyvinvointia. Tutkimustuloksissa tämä näkyy esimerkiksi prososiaalisen käytöksen *edistymisenä* sekä empatiakyvyn ja tunteiden käsittelyn osalta tunnetaitojen kehityksenä (Schonert-Reichl ym., 2015). Schonert-Reichl & Lawlor (2010) saivat samansuuntaisia, lupaavia tuloksia tutkimuksessaan, jonka mukaan opettajat havaitsivat MindUP -ohjelmasta olevan paljon hyötyä oppilailleen. Tutkimuksen tuloksista käy ilmi, että opettajat kokivat ohjelman vaikuttavan positiivisesti etenkin oppilaiden sosioemotionaalisiin taitoihin ja keskittymiskykyyn luokassa (Schonert-Reichl & Lawlor, 2010).

6.2 Terve Oppiva Mieli -hanke

Terve Oppiva Mieli (TOM) on tutkimus- ja kehittämishanke, jonka Folkhälsanin tutkimuskeskus on toteuttanut yhdessä Helsingin yliopiston kanssa. Hankkeen tarkoituksena on tutkia, minkälaista vaikutusta tietoisuustaidoilla on 12–15-vuotiaiden lasten tarkkaavaisuuteen, mielenterveyteen, myötätunnon ja stressinhallinnan kykyihin sekä onnellisuuteen (Terve Oppiva Mieli-sivusto [TOM], 2020). Kehittämishankkeen loppuraportissa kerrotaan Terve Oppiva Mieli -hankkeen alkaneen tutkimushankkeena, joka toteutettiin vuosina 2014–2016 (Keijonen & TOM, 2020). Tutkimuksen jälkeen hanketta jatkettiin vuosina 2016–2018 kehittämishankkeena, jonka tarkoituksena oli rakentaa tutkimustulosten pohjalta tietoisuustaitoihin perustuva hyvinvointiohjelma Suomen peruskoulujen käyttöön (Keijonen & TOM, 2020).

Tutkimushankkeen pyrkimyksinä tietoisuustaitojen vaikutusten selvittämisen lisäksi olivat erilaisten oppilasryhmien välisten hyvinvoinnin ja oppimisen erojen kaventaminen, oppilaisiin vaikuttavien voimavaratekijöiden edistäminen, luokan opiskelurauhan parantaminen, vaikuttaminen henkilökunnan viihtymiseen koulussa ja heidän jaksamiseen työssään, ja sellaisten keinojen tarjoaminen kouluille, joiden avulla voidaan tehokkaasti tukea hyvinvointia ja oppimista (TOM, 2020).

Tutkimukseen osallistuneista oppilaista osa kävi yhdeksän viikkoa kestäneen opetusjakson (TOM, 2020). Opetusjaksoja oli kahdenlaisia, joista toinen sisälsi tietoisuustaitoharjoituksia ja toinen rentoutumisharjoituksia, ja opetusjakson aikana harjoitusten vaikutuksia seurattiin kyselyiden ja seurantamittausten avulla (TOM, 2020). Tuloksista oli havaittavissa, että tietoisuustaitoharjoituksilla on enemmän positiivisia vaikutuksia hyvinvoinnille kuin rentoutumisharjoituksilla (Keijonen & TOM, 2020). Tämä näkyi masentuneisuuden vähenemisenä sekä psyykkisen joustavuuden kasvuna (Keijonen & TOM, 2020).

Tutkimustulosten pohjalta kouluihin valmistettu hyvinvointiohjelma on kaksiosainen (Keijonen & TOM, 2020). Ensin opettajat käyvät kahdeksanviikkoisen hyvinvointikoulutuksen, jonka aikana he itse harjoittavat omaa hyvinvointiaan edistäviä tietoisuustaitoja (Keijonen & TOM, 2020). Toisessa, kuusiviikkoisessa osiossa tietoisuustaidot yhdistetään koulukontekstiin (Keijonen & TOM, 2020). Koulutuksen jälkeen opettajat alkavat ohjata tunnetaitoja oppilaille tuoden tietoisuustaidot osaksi kouluarkea (Keijonen & TOM, 2020).

7 Tulokset

Kandidaatintutkielmassani tarkoituksenani oli tutkia tunnetaitojen ja tietoisuustaitojen keskinäisiä yhteyksiä sekä niiden vaikutuksia yksilön hyvinvointiin. Lisäksi pyrin selvittämään, miten näitä yhteyksiä huomioidaan ja tuetaan koulussa. Tässä osiossa käyn läpi tutkimustulokseni tutkimuskysymysteni kautta.

7.1 Minkälainen yhteys tunnetaitojen ja tietoisuustaitojen välillä on?

Tutkimusaineistoon perehtyessäni havaitsin nopeasti tietoisuustaitojen harjoittamisella olevan tunnetaitojen osa-alueita tukevia vaikutuksia. Hetkeen pysähtyminen ja itsensä kuunteleminen ovat taitoja, jotka toimivat vahvana perustana tunteiden säätelyn taustalla (Myllyviita, 2016). Kuten Myllyviita (2016) toteaa, tietoisuustaitoja harjoittamalla yksilö pystyy tarkastelemaan omia tarpeitaan sekä tunnistamaan ja hyväksymään erilaisia tunteita, joiden olemassaoloa ei välttämättä ole aiemmin edes tiedostanut. Keskittymällä tarkastelemaan omaa mieltä on myös mahdollista huomata omien tunteiden yhteys käyttäytymiseen (Myllyviita, 2016). Tämä on tärkeää, jotta yksilö kykenee muuttamaan käytöstään haluamaansa suuntaan sekä säätelämään tunteitaan eri tavoin erilaisissa tilanteissa (Myllyviita, 2016). Myös tutkimani hyvinvointi- ja kasvatushankkeet MindUP ja Terve Oppiva Mieli tukevat havaintoani tunnetaitojen ja tietoisuustaitojen välisestä yhteydestä. Nämä hyvinvointiohjelmat perustuvat vahvasti tietoisuustaitojen harjoittamiseen, ja kummankin tavoitteissa ja tuloksissa on näkyvissä tunteiden säätelyn osa-alueita esimerkiksi stressin hallintaan liittyen.

7.2 Minkälaisia yhteyksiä tunnetaidoilla ja tietoisuustaidoilla on yksilön hyvinvointiin?

Tietoisuustaitojen harjoittamisella on todettu olevan alentavia vaikutuksia yksilön kokemaan stressiin ja ahdistukseen, sekä toisaalta parantavia vaikutuksia unenlaatuun (Myllyviita, 2016). Myllyviita (2016) kertoo tietoisuustaidoilla olevan yhteyksiä myös ihmisen kognitiiviseen toimintaan. Niiden on huomattu vaikuttavan positiivisesti muistin toimintaan, keskittymiskykyyn sekä avaruudellisen hahmottamisen kykyyn (Myllyviita, 2016). Lisäksi tietoisuustaitojen harjoittamisen on todettu vaikuttavan mantelitulmakkeen toimintaan niin, että yksilön on helpompi suhtautua maltillisesti ärsykkeisiin, jotka herättävät tunteita (Myllyviita, 2016).

Selvittäessäni minkälaisia vaikutuksia tunnetaidoilla on ihmisen hyvinvointiin, huomasin aiheesta tehtyjen tutkimusten käsittelevän erityisesti tunteiden säätelyn merkitystä. Tunteiden säätelyllä näyttääkin olevan monenlaisia vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin riippuen siitä, minkälaisia säätelystrategioita missäkin tilanteessa käyttää. Oikein käytettynä säätelymenetelmät auttavat pitämään ihmisen mielen vakaana ja tasapainoisena (Kokkonen, 2010). Reaktiosidonnaisten säätelymenetelmien on todettu kuormittavan terveyttä enemmän kuin ennakoivien strategioiden (Nummenmaa, 2010). Tunteiden peittäminen voi vakituisena tapana aiheuttaa fysiologisia haittoja, jotka voivat johtaa sydän- ja verisuonijärjestelmän häiriöihin (Nummenmaa, 2010). Toisaalta riippumatta säätelystrategian laadusta, jos turvautuu samaan säätelykeinoon kaikenlaisissa tilanteissa, se voi lopulta alkaa rajoittamaan jotakin osaa aluetta yksilön elämässä ja siten heikentää elämänlaatua (Myllyviita, 2016). On siis tärkeää, että yksilö käyttää erilaisia säätelymenetelmiä aina silloisen tilanteen mukaan (Myllyviita, 2016).

7.3 Miten tunnetaitojen ja tietoisuustaitojen välisiä yhteyksiä huomioidaan ja tuetaan koulussa?

Opetusministeriö (2008 & 2012) ja opetushallitus (2014) ovat todenneet, että sosioemotionaalisia taitoja tulisi tukea koulussa. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa tunnetaitojen harjoittaminen on otettu osaksi opetusta jokaisella luokka-asteella, vähintään yhden oppiaineen opetuksen tavoitteissa ja sisällöissä (OPH, 2014). Näiden taitojen harjoittelun tehokkuus riippuu kuitenkin yksittäisten kuntien ja koulujen omista toimintatavoista (Kokkonen, 2010).

Lisäksi kouluilla on mahdollisuus käyttää sosioemotionaalisten taitojen harjoittelun tukena erilaisia opetus- ja kasvatusohjelmia (Kokkonen, 2010). Vaikka Jalovaara (2006) muistuttaa, että tällaisten ohjelmien käyttö ei kaikissa kouluissa ole mahdollista ja ne toimivat ennemmin koulun omaa tunnekasvatusta täydentävinä kuin korvaavina, niiden on todettu olevan tehokkaita välineitä tunnetaitojen kehityksen tukena. Kasvatusohjelmien tarjoamalla tuella onkin todettu olevan positiivisia vaikutuksia sekä lapsen sosiaaliseen kompetenssiin, että hänen keskittymiseensä ja käyttäytymiseensä koulussa (Bierman ym., 2010).

8 Pohdinta

Kandidaatintutkielmassani selvisi, että tunnetaidot ja tietoisuustaidot ovat vahvasti yhteyksissä toisiinsa. Tietoisuustaidot ovat keskeinen toimija tarkoituksenmukaisen tunnetaitojen harjoittamisen taustalla. Tunnetaidot vaikuttavat ihmisen hyvinvointiin rauhoittamalla mieltä ja pitämällä ihmisen tunne-elämän tasapainoisena. Tunteiden yksipuolinen säätely voi kuitenkin aiheuttaa haasteita ihmisen sosiaaliseen elämään ja kuormittaa ihmistä sekä psyykkisesti, että fyysisesti. Tietoisuustaitojen harjoittamisella on todettu olevan stressiä alentavia vaikutuksia, sekä positiivisia vaikutuksia kognitiiviseen toimintaan, tunteiden säätelyyn ja unen laatuun.

Suomen peruskoulussa tunnetaitojen tukeminen on otettu osaksi virallisia linjauksia, kuten perusopetuksen opetussuunnitelman perusteita. Niitä tulisi harjoittaa läpi peruskoulun eri oppiaineiden kautta. Lisäksi kouluilla on mahdollisuus tukea tunne- ja tietoisuustaitojen opetustaan hyödyntämällä erilaisia kasvatusohjelmia.

Selvittäessäni tunnetaitojen vaikutuksia hyvinvointiin huomasin, että aihetta käsittelevät tutkimukset keskittyvät lähes yksinomaan juuri tunteiden säätelyn taidon merkitykseen. Olisikin mielenkiintoista selvittää tarkemmin myös muiden yksittäisten tunnetaitojen osa-alueiden vaikutuksia hyvinvointiin. Toisaalta, kuten Kokkosen (2010) esittelemässä Saloveyn ja Mayerin tunneälyn hierarkkisesta mallista on nähtävissä, tunteiden säätely on kyky, jonka onnistunut harjoittaminen edellyttää muidenkin tunneälyn lukeutuvien tunnetaitojen hallitsemista. Näin ollen tunteiden säätely ikään kuin sisältää muutkin mallissa esiintyvät taidot. Voisiko olla, että samoin myös tunteiden säätelyn vaikutukset hyvinvointiin kattaisivat jossain määrin muidenkin, tunneälyn mallin alempiin tasoihin kuuluvien taitojen vaikutuksia hyvinvointiin? Näin ollen voisi ajatella, että näiden taitojen vaikutusten tutkiminen erikseen, tunteiden säätelyn lisäksi, ei välttämättä olisi yhtä tarpeellista, mikä osaltaan selittäisi tutkimusten painottumista tunteiden säätelyyn.

Tutkielmani perusteella voin todeta tietoisuustaitoihin ja tunnetaitoihin liittyvän kouluopetuksen olevan ajankohtainen sekä jatkuvan tutkimuksen ja kehityksen alla oleva aihe. Tätä ajatusta tukee myös tutkimusaineistoni tuoreus, sillä valtaosa käyttämistäni lähteistä on julkaistu viimeisen kymmenen vuoden aikana. Näin ollen voin todeta myös tutkimustulosteni olevan nykypäivään sovellettavissa.

Toisaalta aiheen ajankohtaisuudella on vaikutusta myös tehtyjen tutkimusten laajuuteen. Esimerkiksi tunne- ja tietoisuustaitoja tukevien hyvinvointi- ja kasvatusohjelmien käyttö

koulussa on melko tuore ilmiö, ja niihin osallistuneiden henkilöiden hyvinvointia on arvioitu lähinnä kasvatusohjelman toimintaan osallistumisen aikana sekä hetki osallistumisen jälkeen. Näiden melko uusien kasvatusohjelmien vaikutuksia yksilön hyvinvointiin myöhemmissä elämänvaiheissa ei siis ole voitu vielä tutkia, joten tällaisia pitkäaikaisvaikutuksia koskeva tutkimus on vielä toistaiseksi enemmän tai vähemmän hypoteettista.

Kandidaatintutkielmassani käsittelen tunne- ja tietoisuustaitojen opetusta koulussa lähinnä teoriatasolla opetushallituksen ja opetusministeriön linjausten pohjalta. Jatkotutkimuksissa olisikin hyvä tarkastella tunne- ja tietoisuustaitojen opetuksen käytännöntoteutusta suomalaisissa peruskouluissa. Näin voitaisiin nähdä, millä kaikilla keinoin opetussuunnitelmien ohjeistuksia voidaan toteuttaa luokkahuoneissa, minkälaisia kokemuksia opettajilla on tunne- ja tietoisuustaitojen opetuksesta, ja minkälaisia vaikutuksia niiden opetuksella on niin oppilaiden hyvinvoinnin, kuin kouluarjen sujuvuudenkin kannalta.

Lähteet

- Bierman, K. L., Coie, J. D., Dodge, K. A., Greenberg, M. T., Lochman, J. E., McMahon, R. J. & Pinderhughes, E. (2010). The Effects of a Multiyear Universal Social–Emotional Learning Program: The Role of Student and School Characteristics. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 78(2), 156–168.
- Bonanno, G.A. & Burton, C.L. (2013). Regulatory Flexibility: An individual differences perspective on coping and emotion regulation. *Perspectives on Psychological Science* 8(6), 591–612.
- Dunderfelt, T. (2006). *Voimavarana itsetuntemus*. Helsinki: Kirjapaja.
- Jalovaara, E. (2006). *Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa*. Tampere: Pilot-kustannus.
- Jones, S., Brush, K., Bailey, R., Brion-Meisels, G., McIntyre, J., Kahn, J., ... Stickle, L. (2017). *Navigating SEL from the inside out: Looking inside & across 25 leading SEL programs: A practical resource for schools and OST providers (Elementary school focus)*. Harvard Graduate School of Education.
- Kansaneläkelaitos. (2020). Mielenterveyden häiriöistä johtuvien sairauspoissaolojen kasvu jatkuu jyrkkänä. Haettu 18.8.2020 osoitteesta https://www.kela.fi/ajankohtaisten-kiloasiakkaat/-/asset_publisher/kg5xtoqDw6Wf/content/id/26824851
- Keijonen, E. & Terve Oppiva Mieli (2020). *Kehittämishankkeen loppuraportti*. Haettu 31.8.2020 osoitteesta <http://www.terveoppivamieli.fi/wp-content/uploads/2020/06/TOM-kehitt%C3%A4mishankkeen-loppuraportti-3.pdf>
- Kokkonen, M. (2010). *Ihastuttavat, vihasuttavat tunteet: Opi tunteiden säätelyn taito*. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Lappalainen, K., Hotulainen, R., Kuorelahti, M. & Thuneberg, H. (2008). Vahvuuksien tunnistaminen ja tukeminen sosio-emotionaalista kompetenssia rakentamassa. Teoksessa K. Lappalainen, M. Kuittinen & M. Meriläinen (toim.), *Pedagoginen hyvinvointi* (s. 111–131). Turku: Suomen kasvatustieteellinen seura.
- Lehto, J. E. (2014). Mindfulness – tiedostava ja hyväksyvä läsnäolo. Teoksessa L. Uusitalo-Malmivaara (toim.), *Positiivisen psykologian voima*. (s. 85–112). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Maloney, J. E., Lawlor, M. S., Schonert-Reichl, K. A., & Whitehead, J. (2016). A mindfulness-based social and emotional learning curriculum for school-aged children: The MindUP Program. Teoksessa K. A. Schonert-Reichl & R. W. Roeser (toim.), *Mindfulness in behavioral health. Handbook of mindfulness in education: Integrating theory and research into practice* (s. 313–334). Springer-Verlag Publishing.

- Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., & Cherkasskiy, L. (2011). Emotional intelligence. Teoksessa R. J. Sternberg & S. B. Kaufman (toim.), *Cambridge handbooks in psychology. The Cambridge handbook of intelligence* (s. 528–549). Cambridge University Press.
- Miners, R. (2007). *Collected and connected: mindfulness and the early adolescent*. Concordia University.
- Myllyviita, K. (2016). *Tunne tunteesi*. Helsinki: Duodecim.
- Nummenmaa, L. (2010). *Tunteiden psykologia*. Helsinki: Tammi.
- Nurmi, J., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. (2014). *Ihmisen psykologinen kehitys*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Opetushallitus. (2014). *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014*. Helsinki: Opetushallitus.
- Opetusministeriö. (2008). *Koulutus ja tutkimus 2007–2012: Kehittämissuunnitelma*. Helsinki: Opetusministeriö.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. Koulutus- ja tiedepolitiikan osasto. (2012). *Koulutus ja tutkimus vuosina 2011–2016: Kehittämissuunnitelma*. [Helsinki] : Kuopio: Opetus- ja kulttuuriministeriö, koulutus- ja tiedepolitiikan osasto ; Kopijyvä [jakaja].
- Raver, C. C. & Zigler, E. F. (1997). Social competence: An untapped dimension in evaluating Head Start's success. *Early Childhood Research Quarterly*, 12, 363–385.
- Rosenqvist, J., Lahti-Nuuttila, P., Laasonen, M. & Korkman, M. (2014). Preschoolers' Recognition of Emotional Expressions. Relationships with Other Neurocognitive Capacities. *Child Neuropsychology* 20(3), 281–302.
- Saari, A., Väänänen, M. & Kortelainen, I. (2014). *Mindfulness ja tieteeet: Tietoisuustaidot ja kehotietoisuus monitieteisen tutkimuksen kohteena*. Tampere: Tampere University Press.
- Salminen, A. (2011). *Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin*. Vaasan yliopisto.
- Schonert-Reichl, K. A., & Lawlor, M. S. (2010). The effects of a mindfulness-based education program on pre- and early adolescents' well-being and social and emotional competence. *Mindfulness*, 1(3), 137–151.
- Schonert-Reichl, K. A., Oberle, E., Lawlor, M. S., Abbott, D., Thomson, K., Oberlander, T. F., & Diamond, A. (2015). Enhancing cognitive and social–emotional development through a simple-to-administer mindfulness-based school program for elementary school children: A randomized controlled trial. *Developmental Psychology*, 51(1), 52–66.

- Terve Oppiva Mieli. *Tutkimus*. Haettu 29.8.2020 osoitteesta <https://www.terveoppivamieli.fi/tiede-tutkimus/>
- Tuomisto, E. (30.7.2019). Nuorten mielenterveysongelmat kasvaneet räjähdysmäisesti - Hoitoon pääsy liian hankalaa. *Mediuutiset*. Haettu 18.8.2020 osoitteesta <https://www.medi uutiset.fi/uutiset/nuorten-mielenterveysongelmat-kasvaneet-rajahdysmaisesti-hoitoon-paasy-liian-hankalaa/22fe08a2-da8b-4314-9006-16d6946a84a1>
- Vicari, S., Snitzer Reilly, J., Pasqualetti, P., Vizzotto, A. & Caltagirone, C. (2000). Recognition of facial expressions of emotions in school-age children: The intersection of perceptual and semantic categories. *Acta Paediatrica*, 89(7), 836–845.
- Webster-Stratton, C. & Reid, J. (2004). Strengthening Social and Emotional Competence in Young Children. The Foundation for Early School Readiness and Success. Incredible Years Classroom Social Skills and Problem-Solving Curriculum. *Infants and Young Children* 17(2), 96–113.
- Webster-Stratton, C., Reid, M. J. & Stoolmiller, M. (2008). Preventing conduct problems and improving school readiness: Evaluation of the Incredible Years Teacher and Child Training Programs in high-risk schools. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 49(5), 471–488.